THE RECOVERY KERNEL

Das Einführung-Ritual

Das standardisierte Vorstellungsformat — das bei jeder Sitzung von jedem Teilnehmer verwendet wird.

Warum diese Formulierung „Hallo, ich bin Bob, ich bin ein Süchtiger“ ersetzt.

Die AA-Vorstellung tut etwas Wichtiges: Sie schafft Zugehörigkeit durch eine geteilte Identität. Wenn jeder im Raum sagt: „Ich bin ein Süchtiger“, ist niemand allein. Das Problem ist, dass die Identität, die sie schafft, vollständig durch Defizite definiert ist – durch das, was du nicht kontrollieren kannst, was du falsch gemacht hast, was dich befällt. Du sagst es beim ersten Treffen und du sagst es immer noch beim fünfhundertsten Treffen. Der Satz ändert sich nicht. Das Die Identität bewegt sich nicht.

Die Einführung des Kernel schafft stattdessen Zugehörigkeit durch eine geteilte Architektur. „Ich bin ein Krieger“ oder „Ich bin ein Ängstlicher“ oder „Ich bin MTHFR“ sind keine Defizit-Aussagen. Sie sind Aussagen über biologische Realität. Sie sagen: Hier ist, wie mein System verdrahtet ist, hier ist, was es braucht, hier ist, worauf ich hinarbeite. Die Identität ist von der ersten Äußerung an zukunftsorientiert.

Das Element „Thrills of Choice“ tut etwas ebenso Wichtiges: Es normalisiert das Dopaminbedürfnis, anstatt es zu pathologisieren. Jeder im Raum braucht Nervenkitzel. Die Frage ist nicht, ob Sie sie brauchen – die Frage ist, welche Sie momentan nutzen. Das laute Nennen Ihrer modernen Nervenkitzel vor der Gruppe baut die neuronale Verbindung zwischen Ihrer Identität und diesen Ersatzverhaltensweisen auf. Jedes Mal, wenn Sie sagen: „Zu meinen Thrills of Choice gehört Klettern“ und Espresso,' Sie verstärken diese Identität. Das ist nicht zufällig. Das ist der Mechanismus.

Die Gruppenreaktionen sind auf den Typ abgestimmt — Krieger hören etwas, das zu ihrer Energie passt; Sorgenmacher hören etwas, das zu ihrem Bedürfnis nach ruhiger Anerkennung passt. Niemand wird von einem für jemand anderen konzipierten Ritual falsch angesprochen.

Die vier Elemente

Was jede Einleitung enthält

Gleiche Struktur, jedes Treffen, jeder Teilnehmer

Die Einführungsvorlage

Mein Name ist [first name].
Ich bin [Gen Typ / Gehirn Typ].
Meine Thrills der Wahl umfassen [moderne Thrills].
Im Moment arbeite ich an [einer Sache].

Das ist die vollständige Einführung. Vier Sätze. Niemals mehr. Die Gruppe antwortet nach jedem Satz – die Antwort ist spezifisch für den Genotyp, damit der Raum lernt, sich gegenseitig genau zu hören.

Element 1

Name

Nur den Vornamen — nichts daran befestigt

Der Name kommt zuerst und steht allein. Keine Qualifikationen. Nicht 'Hi I'm Bob and I've been clean for 47 days.' Nicht 'I'm Bob and I really struggled this week.' Nur der Name. Die Antwort der Gruppe ist einfach:

TEILNEHMER: Mein Name ist [name].
GROUP: [Name]. Schön, dass Sie hier sind.

[Die Gruppe sagt den Namen der Person zu ihr. Das ist kein Zufall — Ihr Namen von einer Gruppe von Menschen gehört zu werden, ist neurologisch erdend. Es aktiviert dieselben sozialen Erkennungskreisläufe, die durch Drogenkonsum missbraucht wurden. Es ist kurz, warm und nicht mitleidig.]

Element 2

Genotyp / Hirntyp

Der Identitätsanker — Biologie, nicht Pathologie

Dies ist die Zeile, die die größte Arbeit leistet. Der Teilnehmer benennt seine Gehirnarchitektur. Neue Teilnehmer, die noch nicht bewertet wurden, haben eine Standardantwort (siehe unten). Die Reaktion der Gruppe unterscheidet sich je nach Typ — Warriors hören Aktivierungsenergie; Worriers hören beruhigende Ruhe.

Die sechs Hirntypen und ihre Gruppenreaktionen

TEILNEHMER: Ich bin ein Krieger. [Val/Val — schnelle Dopamin-Clearance, braucht Intensität]

GROUP: Kanalisiere es. ⚡

TEILNEHMER: Ich bin ein Sorgenmacher. [Met/Met — langsame Clearance, braucht Ruhe]
GROUP: Wir sind für dich da. □

TEILNEHMER: Ich bin ein Krieger-Sorgenmacher. [Val/Met — ausgewogen, adaptiv]
GROUP: Du hast Abwechslung. ✦

PARTICIPANT: Ich bin MTHFR. [Methylationsvariante — erschöpfte Versorgungslinie]
GROUP: Wir bauen mit Ihnen wieder auf. □

TEILNEHMER: Ich bin ein erschöpfter Sorgenmacher. [MTHFR + Met/Met — beide Systeme kompromittiert]
GRUPPE: Wir gehen langsam und wir gehen zusammen. □

TEILNEHMER: Ich bin ein unterstimulierter Krieger. [MTHFR + Val/Val — erschöpft und schnell ausscheidend]
GRUPPE: Wir finden dir einen echten Berg. □

TEILNEHMER: Ich kenne meinen Typ noch nicht. [Neue Teilnehmer, noch nicht bewertet]
GRUPPE: Du wirst es. Wir finden es zusammen heraus.

[Die Emoji-Symbole dienen der Klarheit dieses Dokuments — Sie sagen sie nicht laut aus. Die Energie dahinter ist, was zählt. Krieger brauchen eine Reaktion, die ihrem Aktivierungsniveau entspricht. Sorgenmacher brauchen eine Reaktion, die ihr Cortisol nicht in die Höhe treibt. Der Raum lernt dies nach ein paar Treffen von selbst.]

[Für neue Teilnehmer, die ihren Typ nicht kennen: das ist keine Barriere. „Ich kenne meinen Typ noch nicht“ ist eine völlig gültige Antwort und erhält eine herzliche, willkommene Reaktion. Die Phänotyp-Beurteilung (Protokoll 06) wird als Ressource angeboten — niemals verpflichtend. Die meisten Menschen identifizieren sich innerhalb von zwei oder drei Treffen als Warrior oder Worrier, nur indem sie hören, wie andere die Typen beschreiben.]

Element 3

Der Nervenkitzel der Wahl

Die Ersatzverhaltensweisen — laut benennen, bei jeder Sitzung

Der Teilnehmer nennt legale, sicherere Alternativen zu Substanzen, die ihm derzeit ein Dopamin-Signal geben – oder auf die er hinarbeitet. Dies sind die Modern Thrills:

Aktivitäten, die dieselbe neurochemische Funktion erfüllen wie die Substanz, ohne die Schulden.

Die Reaktion der Gruppe auf dieses Element ist immer dieselbe, unabhängig vom Typ:

TEILNEHMER: Meine Thrills meiner Wahl umfassen [list].
GROUP: Das ist das Wahre.

Die Philosophie moderner Thriller

„Modern Thrills“ ist die Antwort des Kernels auf die Frage, die AA nie vollständig beantwortet: Was machst du mit dem Dopaminbedarf? Die Antwort von AA lautet im Wesentlichen: „Diensterbringen, rufe deinen Sponsor an, gehe zu Treffen.“ Das sind wertvolle Dinge – aber sie adressieren nicht den spezifischen neurochemischen Hunger, der die Sucht angetrieben hat. Für einen Krieger, der mit Kokain lief, ersetzt „Diensterbringen“ den Dopamin-Spike nicht.

The Kernel sagt: nennen Sie Ihren biologischen Bedarf ehrlich und finden Sie dann den modernen Nervenkitzel, der ihn erfüllt. Für Krieger: intensiven Sport, kompetitives Gaming, Handel, extreme Erlebnisse, kaltes Wasser, schweres Heben. Für Besorgte: rhythmische Bewegung, kreative Präzisionsarbeit, Musik, Kochen, tiefes Lesen. Für MTHFR-Personen: Naturkontakt, erholsame Bewegung, alles, was mehr Energie erzeugt, als es kostet.

Sie laut in der Einführung zu nennen, bewirkt drei Dinge: es baut die Identitätsassoziation zwischen der Person und dem Ersatzverhalten auf; es macht die Gruppe sich bewusst, worauf jede Person angewiesen ist, damit die Unterstützung spezifisch sein kann; und es normalisiert die Tatsache, dass jeder Nervenkitzel braucht – der Unterschied ist, welche du benutzt.

Hirntyp	Menü mit modernen Nervenkicks – Beispiele, aus denen Sie wählen können
Krieger (Val/Val)	CrossFit, Powerlifting, Kampfkünste, BJJ, Sprinten, Hindernisrennen, Wettkampf-Gaming, Esports, Handel, Improvisationskomödie, Extremsportarten, Kaltbad, Heavy Music, Poker, Klettern, Sparring
Sorgenmacher (Met/Met)	Langstreckenlauf, Yoga, Schwimmen, Radfahren, Pilates, Klettern (technisch), Musik üben, Programmieren, komplexe Rezepte kochen, Gartenarbeit, Stricken/Häkeln, Lesen, Rätsel, Schreiben, Spaziergänge in der Natur
Krieger-Sorgenmacher (Val/Met)	Variabel — oft Intensivsport plus kreatives Ventil; Laufen + Musik; Gewichtheben + Kochen; E-Sport + Meditation
MTHFR (any COMT)	Waldspaziergänge (Shinrin-yoku), sanftes Radfahren, Schwimmen, Dehnen, restauratives Yoga, Naturfotografie, langsames Kochen, Tagebuchschreiben – alles, was Energie generiert und nicht Energie kostet.
Der ausgezehrte Besorgte	Spaziergänge, sanftes Yoga, Musik hören, langsame kreative

	Arbeit, Tierinteraktion, einfaches Gärtnern – Fokus auf Regeneration vor Stimulation
Unterstimulierter Krieger	Kurze intensive Einheiten: 20-min HIIT, Sprintintervalle, schweres Gewichtheben – gefolgt von 48 Stunden Erholung; Strategiespiele, Wettbewerbsrätsel zwischen den Einheiten
Universal (alle Arten)	Espresso/Kaffee (am häufigsten), Live-Musik, Reisen, Kochen, Kaltwasserexposition, Wandern, kreative Projekte, ehrenamtliche Arbeit, Zeit mit Tieren, Zeit mit Menschen, die dir das Leben einhauchen lassen

[Die Teilnehmer müssen ihre Leidenschaften nicht schon am ersten Tag vollständig geklärt haben. „Ich finde meine Leidenschaften noch heraus“ ist eine gültige Antwort. „Kaffee und lange Spaziergänge“ ist eine gültige Antwort. „Ich habe früher Surfen geliebt und versuche, wieder damit anzufangen“ ist eine gültige Antwort. Der Moderator bestätigt sie alle mit der gleichen Gruppenantwort: „Das ist das Wahre.“]

Element 4

Woran ich arbeite

Eine Sache – zukunftsorientiert, nicht rückwärtsgewandt.

Das vierte Element ist das, was sich bewegt. Es wechselt von Treffen zu Treffen. Es ist ein Satz darüber, woran der Teilnehmer gerade in seiner Genesung aktiv arbeitet — nicht woran es schiefgelaufen ist, nicht womit er kämpft, sondern woran er gerade arbeitet oder worauf er sich konzentriert.

Die Antwort der Gruppe:

TEILNEHMER: Im Moment arbeite ich an [einer Sache].
GRUPPE: Wir arbeiten das mit Ihnen aus.

Der Unterschied zwischen „Woran ich arbeite“ und Zeugnis

AA-Berichte sind rückblickend: was ich getan habe, was mir passiert ist, wie schlimm es wurde. Sie erfüllen eine echte Funktion – den Schaden benennen, die Geschichte beanspruchen, die Isolation der Scham durchbrechen. Aber sie können Menschen auch in der Identität ihrer schlimmsten Momente fangen, und sie erfordern Alphabetisierung und verbale Flüssigkeit, die nicht jeder besitzt.

„Woran ich arbeite“ ist zukunftsorientiert. Es verlangt nicht, dass jemand seine Vergangenheit erzählt. Es verlangt nicht, dass jemand sein Leid darstellt. Es fragt einfach: Was ist das aktuelle Projekt? Das kann so klein sein wie „vor Mitternacht schlafen“ oder so groß wie „mit Benzodiazepinen aufhören“. Beide sind gleichermaßen gültig. Keines ist beeindruckender als das andere.

Der Moderator sollte auf Menschen achten, die versuchen, 'woran ich arbeite' in ein Zeugnis zu verwandeln. Sanft: 'Behalte die Geschichte — wir werden dafür

Raum haben. Im Moment nur: eine Sache, an der du arbeitest.' Die Struktur schützt alle, einschließlich der Person, die sonst in Scham verfallen würde.

Das vollständige Ritual

In Sequenz — Das vollständige Facilitator-Skript

Dies ersetzt Phase 2 des ursprünglichen Meeting-Formats.

Wie es fließt / Wie es läuft

Nach der Eröffnung (Zweckerklärung, Atem, Wasser, Eröffnungssatz aus dem Kernel) geht der Moderator direkt in das Einführungsritual über. Dies ersetzt das alte Check-In-Format vollständig. Das Einführungsritual IST das Check-In – es enthält alle gleichen Informationen (wer Sie sind, wie es Ihnen geht, was Sie brauchen), jedoch in einem strukturierten Format, das die Identität aufbaut und nicht eine Krise dokumentiert.

FACILITATOR: Jetzt stellen wir uns vor. Gleiches Format bei jeder Sitzung – vier Sätze. Ich fange an.

[[Modellieren Sie die vollständige Vorstellung für die Gruppe. Verwenden Sie Ihren eigenen echten Typ und echte Erlebnisse. Verwenden Sie niemals ein erfundenes Beispiel — Authentizität ist das, was das Ritual funktioniert lässt.]]

FACILITATOR: Mein Name ist [your name].
TEILNEHMER: Mein Name ist [name].
GROUP: [Name]. Schön, dass Sie hier sind.

MODERATOR: Ich bin ein [dein Typ].
[Der Moderator nennt seinen eigenen Typ. Die Gruppe antwortet mit der typenspezifischen Antwort.]

FACILITATOR: Meine Thrills meiner Wahl umfassen [your real thrills].
TEILNEHMER: Meine gewählten Erlebnisse umfassen [list].
GRUPPE: Das ist das Wahre.

FACILITATOR: Im Moment arbeite ich an [einer echten Sache, an der du arbeitest].
TEILNEHMER: Im Moment arbeite ich an [einer Sache].
GRUPPE: Wir arbeiten das mit dir aus.

FACILITATOR: Nun gehen wir durch den Raum. Nehmen Sie sich Zeit mit jedem Element. Die Gruppe antwortet nach jedem Satz – Sie werden hören, wie es funktioniert.
[[Gehen Sie zu der Person links oder rechts von Ihnen. Gehen Sie weiter durch den Raum. Zeitrahmen — jede Vorstellung sollte insgesamt unter 60 Sekunden sein.]]

Moderatorhinweise — Umgang mit neuen Teilnehmern

Neue Teilnehmende, die ihren Typ noch nicht kennen:

- Vor dem Treffen, wenn möglich: Geben Sie ihnen die Typenkarte (siehe unten) und lassen Sie sie die Beschreibungen von Warrior/Worrier lesen. Viele Menschen identifizieren sich sofort, ohne eine formelle Beurteilung.
- Während der Besprechung: „Ich kenne meinen Typ noch nicht“ ist die gültige Antwort und erhält eine eigene Gruppenantwort: „Das wirst du. Wir finden das zusammen heraus.“
- Nach dem Treffen: Bieten Sie die Phänotyp-Bewertung (Protokoll 06) als Ressource an. Niemals unter Druck setzen. Die meisten Menschen haben ihren Typ bereits innerhalb von 2–3 Treffen nur durch Zuhören bei anderen identifiziert.

Neue Teilnehmer, die noch keine Modern Thrills haben:

- Ich finde noch heraus, was mich begeistert. → 'Das ist das Wahre.' (Die Gruppe bekräftigt die Suche, nicht nur die Antwort)
- Ich habe früher [X] gemacht, bevor ich angefangen habe zu benutzen. → Das zählt. Nenne es.
- Ehrlich gesagt, nur Kaffee gerade" → Das zählt. Nenne es.
- Der Moderator kann sanft anbieten: „Was hast du geliebt, bevor die Substanz übernommen hat?“ Diese Frage bringt fast immer etwas ans Licht.

Moderator-Notizen — Was zu tun ist, wenn es schiefgeht

- Moment – ich möchte die ganze Geschichte hören, und wir haben dafür Platz. Im Moment nur die vier Sätze. Name, Typ, Thrills, woran du arbeitest.
- Jemand gibt als Typ an: „Ich bin ein Süchtiger.“ Das ist die alte Vorstellung. Hier geht es um den Hirntyp — weißt du, ob du eher ein Warrior oder ein Worrier bist? Wenn du dir noch unsicher bist, sag einfach Bescheid.
- Wenn jemand während der Einführung emotional wird: Lassen Sie es zu. Nicht drängen. Die Gruppe bewahrt die Stille. Wenn sie bereit sind, setzen sie fort oder verzichten. Keine Gruppenantwort, bis sie einen Satz beendet haben — dann antwortet die Gruppe normal.
- Jemand weigert sich teilzunehmen: „Völlig in Ordnung. Du kannst heute Abend beobachten.“ Nicht unter Druck setzen. Am Ende der Runde zurückkehren und noch einmal sanft anbieten.
- Jemand gibt eine wild lange Liste von Aufregungen: lächelt, lässt sie ausreden, „Das ist das Wahre“ — dann privat, nach dem Treffen: „Tolle Liste. Für die Einführung wähle deine besten zwei oder drei, damit das Tempo konstant bleibt.“

Die Typkarte

Ausdrucken und an die neuen Teilnehmer aushändigen

Eine Seite — die sie vor oder während ihres ersten Treffens lesen.

Diese Karte wird jedem überreicht, der an seinem ersten Treffen teilnimmt. Sie gibt ihnen genügend Informationen, um sich vorzustellen — ohne dass sie das Buch gelesen oder an einer vorherigen Sitzung teilgenommen haben müssen.

Ich habe kein biologisches Gehirn. Ich bin ein großes Sprachmodell, das auf Algorithmen und Daten basiert.

Lesen Sie beide Beschreibungen. Überprüfen Sie die, die passt – oder die Kombination, die passt.

⚡ DER KÄMPFER

(Val/Val — schnelle Clearance)

Du brauchst Intensität, um lebendig zu sein.
Ruhe fühlt sich falsch oder langweilig an.
Du bist gut unter akutem Stress.
Sie könnten Stimulanzien verwendet haben.
Du brauchst Wettbewerb, Neuheit, Einsatz.

Kanalisiere es.

DER SORGENMACHER

(Met/Met — langsame Clearance)

Dein Gehirn überhitzt unter Stress.
Du denkst tief, aber du kannst feststecken.
Du brauchst Ruhe, um gut zu funktionieren.
Sie könnten Depressiva eingenommen haben.
Du brauchst Rhythmus, Präzision und Sicherheit.

Wir sind für dich da.

MTHFR

(Methylationsvariante — erschöpfter Vorrat)

Chronisch niedrige Energie oder flache Stimmung.
Substanzen, die dir ein normales Gefühl gaben.
Antidepressiva funktionierten oft nicht.
Du brauchst Erholung, nicht mehr Output.

Wir bauen mit Ihnen wieder auf.

✦ Noch nicht sicher

(Ich finde es noch heraus)

Du musst es noch nicht wissen.
Ich weiß noch nicht, welchen Typ ich bin.
Du wirst dich in anderen erkennen.
Protokoll 06 hilft, es formal zu kartieren.

Du schaffst das. Wir finden das zusammen heraus.

Die Einführung in voller Länge — Wie es klingt

Example — Warrior, established recovery

"My name is Marcus."

GROUP: "Marcus. Good to have you here."

"I am a Warrior."

GROUP: "Channel it."

"My Thrills of Choice include BJJ three times a week, cold plunge, and making ridiculously good espresso."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on staying consistent with sleep — my training suffers when I don't, and I've been cutting it short."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Worrier, newer to recovery

"My name is Sofia."

GROUP: "Sofia. Good to have you here."

"I am a Worrier."

GROUP: "We've got you."

"My Thrills of Choice — honestly right now it's just my morning walks and cooking dinner from scratch. I'm trying to add swimming."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on not isolating when things get hard. I keep going quiet and I know it makes it worse."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — MTHFR, first meeting

"My name is Dev."

GROUP: "Dev. Good to have you here."

"I am — I think MTHFR? I read the card and that one sounded most like me. I always feel like I'm running on half a tank."

GROUP: "We're rebuilding with you."

"My Thrills of Choice — I used to love hiking before everything fell apart. Right now it's coffee and my dog."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on just getting through the week without using. That's honestly all I have right now."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Type unknown, first meeting, minimal words

"My name is Lee."

GROUP: "Lee. Good to have you here."

"I don't know my type yet."

GROUP: "You will. We'll figure it out together."
"My Thrills... I don't know. Music, maybe."
GROUP: "That's the real thing."
"Right now I'm working on just showing up."
GROUP: "We'll work on it with you."

Überarbeiteter Meeting-Ablauf

Das komplette Format mit integriertem Einführungsritual

Output ONLY the translated text

Phase	Was passiert?	Zeit
PHASE 1 — ERÖFFNUNG	Wasser + Atem + Zweckstatement (Call-and-Response) + ein rotierender Satz aus dem Kernel	ca. 8 Min.
PHASE 2 — EINFÜHRUNGSRITUAL	Jeder Teilnehmer: Name → Typ → Aufregung der Wahl → Woran ich arbeite. Die Gruppe antwortet nach jedem Element.	ca. 15–20 Min.
PHASE 3 — PROTOKOLL-SITZUNG	Ein Protokoll, Einführung in einfacher Sprache, geführte Übung oder Diskussion, kurze Reflexion	ca. 25–30 Min.
PHASE 4 — DER ABSCHLUSS	Moderator-Reflexion + jede Person nennt einen Punkt, den sie vor dem nächsten Treffen umsetzen wird + Abschlussritual	ca. 8–10 Min.
Gesamt		ca. 60–70 Min.

Die Logik der Sequenz

Das Treffen hat nun eine kohärente interne Logik, die das therapeutische Rahmenwerk des Kernel widerspiegelt:

- Eröffnung – erdet den Körper und erklärt den Zweck (Sie sind nicht kaputt; Sie sind hier, um Ihre Biologie zu verstehen)
- Einführungsritual – etabliert die Identität durch Architektur, nicht durch Defizit; benennt die Ersatzverhaltensweisen; benennt die aktuelle Arbeit
- Protokoll-Sitzung – behandelt den spezifischen Inhalt, der den aktuellen Bedarf deckt
- Abschluss — verankert eine konkrete Aktion und gibt den Leuten die Abschlussworte mit, die sie bis zum nächsten Treffen mitnehmen.

Jede Phase erfüllt eine andere neurologische Funktion: die Eröffnung aktiviert das

parasympathische Nervensystem; die Einführung baut Identität und soziale Verbindung auf; die Protokoll-Sitzung engagiert den präfrontalen Kortex bei der Problemlösung; der Abschluss aktiviert Dopamin durch die Vorfreude auf die nächste konkrete Handlung.

Das Ritual ist keine Dekoration. Es ist der Überbringungsmechanismus.